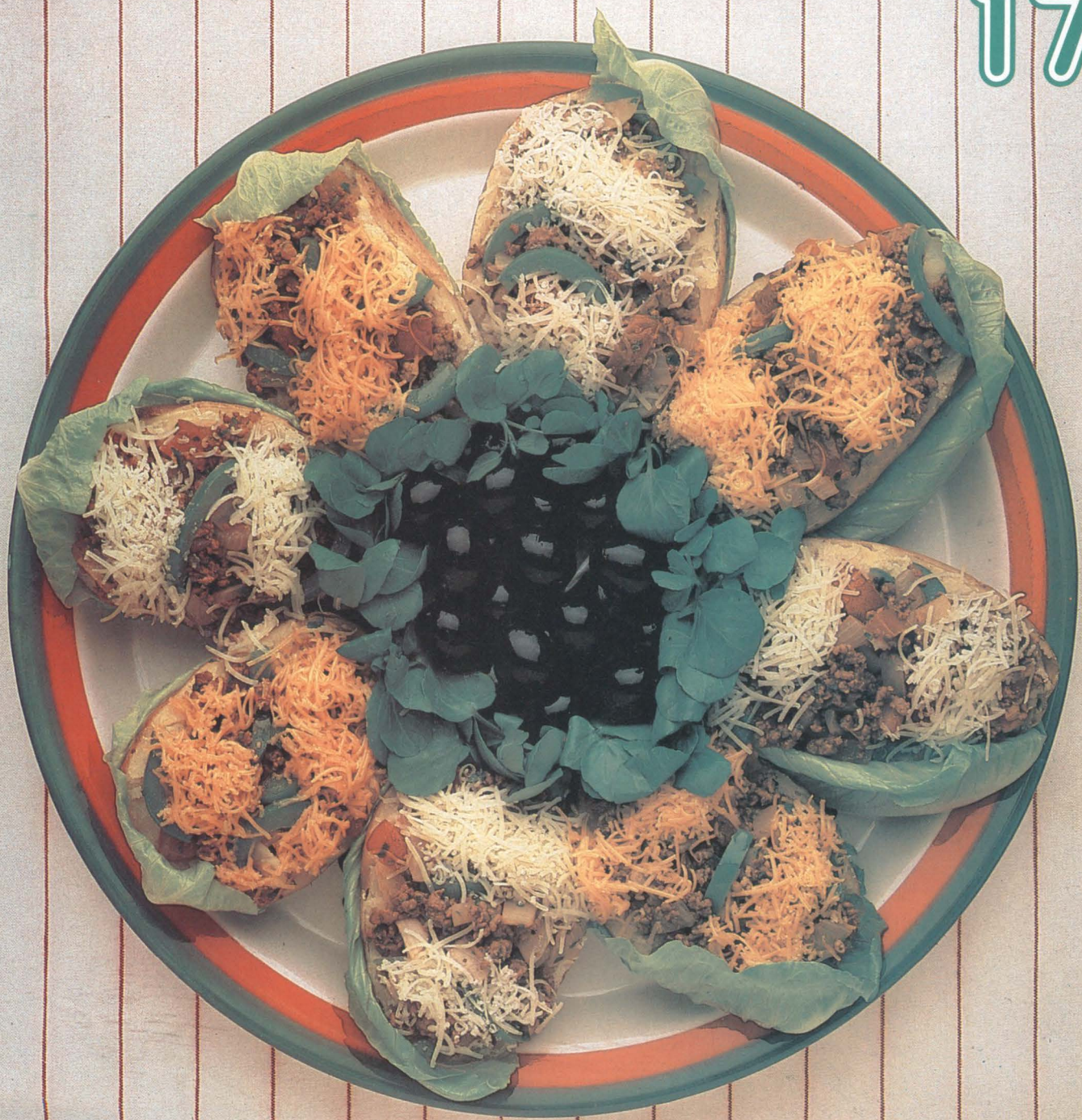
Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

2,25 $

17



TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES

FASCICULE 17 **VOLUME 2**

PÂTISSERIE ET DESSERTS 15
Des desserts d'été **445**

CONGÉLATION 16
Des plats de volaille à congeler **451**

CUISINE MICRO-ONDES 17
Une alimentation saine 1 **456**

RÉCEPTIONS POUR PARENTS ET AMIS
Le brunch du dimanche **460**

REPAS-MINUTE NUTRITIFS
Les crêpes farcies **464**

VIANDE, VOLAILLE ET POISSON 17
Les fruits de mer 1 **468**

MICRO-SECRETS
Les raisins glacés **4e couverture**

RÉALISATION

Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Marie-Hélène Leblanc

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Directeur de la production:
Raymond Laguë

Directrice artistique:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Monique Jutras
Lan Lephan

Direction du service à la clientèle:
Francine Boisvert
Monique Langlois

ÉDITEUR

Les Éditions TransMo inc.
533, rue Deslauriers
Saint-Laurent (Québec)
H4N 1W2

Président:
Yves Moquin

Direction du Marketing:
Pierre-Louis Labelle

Composition:
Composition Contact Inc.

Pelliculage:
Contact Couleur

Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.

Distribution:
Les Distributions Éclair
division de Uni Média Inc.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 65 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIRez COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur » « Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

Dépôts légaux, deuxième trimestre 1986; Bibliothèque nationale du Canada
CAN AVR 86

« ©Publié par Les Éditions Transmo inc. (1985) »

ISSN 0830-9191

MICRO-ONDES

Conservez vos copies de **MICRO-ONDES** en toute sécurité et en bon état, en les regroupant dans de superbes reliures plastifiées de couleur blanche, estampées à l'or fin. Faciles d'assemblage, d'emploi pratique et pouvant contenir 13 fascicules, ces reliures sont disponibles chez votre marchand.

Dans le prochain numéro

Mousse au poisson Faites sensation avec une magnifique mousse étagée, onctueuse à souhait et facile à cuisiner aux micro-ondes.

Pêches, brugnons, abricots Une fois pelés et réduits en purée, chose simple avec les micro-ondes, ces fruits se transforment en desserts somptueux.

Potages rapides Une entrée facile à faire, un goûter vite fait : voici de délicieux potages où légumes frais et ingrédients en boîte forment une heureuse combinaison.

Plus...

Des repas congelés rapides, des craquelins savoureux, du canard en morceaux.

Des desserts d'été

Cuisinez d'appétissants desserts à la texture et à la saveur irrésistibles avec de merveilleux fruits de saison : ils fondront littéralement dans la bouche. Que demander de plus pour couronner un bon repas !

Votre four micro-ondes vous permet de préparer de délicieux desserts sans réchauffer indûment la cuisine.

Voici quelques recettes pour tous les jours, pour un dessert de dernière minute ou pour les occasions spéciales.

Les desserts aux fruits doivent cuire lentement : ainsi, faites ramollir les guimauves, fondre le chocolat et réchauffer les fruits, sans danger aucun, aux micro-ondes.

Remplacez les fruits suggérés dans certaines recettes par d'autres fruits de saison de votre choix, sauf pour le Pouding aux fruits de saison, que l'on prépare, en règle générale, avec des fruits rouges. Vous pouvez aussi utiliser des fruits surgelés, mais faites-les d'abord décongeler.

Pouding aux fruits de saison

Pouding aux fruits de saison

50 s

Temps d'attente : 1 h

8 oz/225 g de framboises
4 oz/100 g de cassis équeutés
4 oz/100 g de groseilles rouges équeutées
8 oz/225 g de cerises noires dénoyautées
¾ de tasse/175 g de sucre
8 oz/225 g de fraises équeutées
1 pain blanc carré

6 PERSONNES

1 Déposez tous les fruits, sauf les fraises, dans un bol; ajoutez le sucre et 1 cuil. à soupe d'eau.
2 Couvrez et faites chauffer de 50 à 60 s à MAX. en remuant 2 fois. Laissez reposer 1 h.
3 Enlevez les croûtes du pain et coupez 6 à 8 tranches, d'épaisseur moyenne, en diagonale.
4 Disposez les tranches de pain contre les parois d'un moule à pouding de 5 tasses/1,25 l de manière à ce qu'elles chevauchent légèrement le bord du moule, la partie la plus épaisse vers le haut. Déposez un petit morceau de pain au fond du plat et coupez-en un autre pour le dessus.
5 Coupez les fraises en deux et ajoutez-les aux autres fruits. Remuez bien, puis versez dans le plat; déposez le morceau de pain sur le dessus.
6 Couvrez le moule hermétiquement d'une assiette en pressant délicatement. Réfrigérez jusqu'au lendemain.
7 Au moment de servir, glissez un couteau le long des parois du moule et renversez le pouding sur un plat de service.
8 Servez en portions individuelles garnies de crème fouettée.

Conseils du chef

Servez-vous de préférence de bon pain maison et non de pain blanc du commerce.

Micro-trucs

Utilisez plutôt du pain rassis qui absorbe mieux le jus des fruits. Avec du pain très frais, procédez comme suit : déposez les tranches sur un contenant à oeufs en carton et faites-les chauffer de 50 à 90 s à MAX. Laissez refroidir complètement avant d'utiliser. Un bon petit truc, aussi, pour faire de la chapelure plus facilement.

Délice d'été au yogourt et à la guimauve

6½ min

Temps d'attente : 5 min

8 oz/225 g de framboises
8 oz/225 g de rhubarbe coupée en morceaux de 1 po/2,5 cm
4 cuil. à soupe de sucre
4 oz/128 g de guimauves
⅝ de tasse/150 ml de yogourt
⅝ de tasse/150 ml de crème à 35 %

4 À 6 PERSONNES

1 Réservez de 4 à 6 belles framboises; versez le reste dans un bol et ajoutez la rhubarbe et le sucre. Couvrez et faites cuire 5 ou 6 min à MAX. en remuant à toutes les 2 min. Laissez reposer 5 min, puis passez à travers un tamis.
2 Versez la purée de fruits dans un bol et ajoutez les guimauves; faites chauffer 1 ½ ou 2 min à MAX.
3 Brassez bien, laissez tiédir et incorporez le yogourt.
4 Versez dans des coupes et réfrigérez 1 h. Fouettez la crème, versez-la dans une poche à douille et garnissez-en le dessus des coupes. Déposez une belle framboise au centre de la rosette de crème fouettée.

VARIANTE
Remplacez les framboises et la rhubarbe par d'autres fruits de saison, au goût.

Conseils du chef

Servez-vous, de préférence, d'un tamis en nylon, et non d'un tamis métallique, pour ne pas altérer la saveur des fruits.

Délice d'été au yogourt et à la guimauve

DON LAST

Mousse à la mangue

Mousse à la mangue

1½ min

Temps d'attente : aucun

1 sachet de 4 ½ oz/135 g de gélatine à l'orange
1 tasse/250 ml d'eau
2 cuil. à soupe de sucre
1 mangue très mûre
le jus de 1 citron
⅝ de tasse/150 ml de crème à 35 %
2 blancs d'oeufs
le zeste de 1 orange, pour garnir

6 PERSONNES

1 Versez la gélatine dans une tasse à mesurer et ajoutez l'eau. Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites chauffer 1 ½ min à MAX. Remuez bien, puis ajoutez le sucre. Réservez.

2 Coupez la mangue en deux, évidez-la et déposez la pulpe dans le bol d'un mélangeur ou d'un robot culinaire, ou si vous préférez, passez la chair du fruit à travers un tamis à l'aide d'une cuiller en bois.

3 Ajoutez la purée de fruit à la gélatine, puis ajoutez de l'eau au besoin afin d'obtenir 2 ½ tasses/600 ml de mélange.

4 Versez ce mélange dans un bol et ajoutez le jus de citron.

5 Réfrigérez jusqu'à ce que le mélange ait la consistance d'une crème fouettée légère.

6 Fouettez délicatement la crème à 35 % et incorporez-en les deux tiers au premier mélange.

7 Fouettez les blancs d'oeufs en neige puis incorporez-les délicatement à la mousse. Versez dans un bol de 5 tasses/1,25 l ou dans 6 coupes individuelles.

8 Garnissez la mousse avec le reste de la crème fouettée.

9 Taillez le zeste d'orange en fines lanières et parsemez-en le dessus de la mousse ou les rosettes de crème fouettée.

Gâteau au citron et à l'ananas

9½ min

Temps d'attente : 5 min

4 oz/100 g de margarine molle
½ tasse/100 g de sucre
1 tasse/100 g de farine tout usage
2 oeufs
3 cuil. à soupe de lait
2 citrons
⅝ de tasse/150 g de sucre
⅜ de tasse/100 ml d'eau
1 petit ananas frais (ou 1 boîte de 15 oz/425 g d'ananas en tranches, bien égoutté)
1 ¼ tasse/300 ml de crème à 35 %
1 cuil. à soupe de sucre glace
quelques raisins verts, pour garnir

8 PERSONNES

Préparation du gâteau

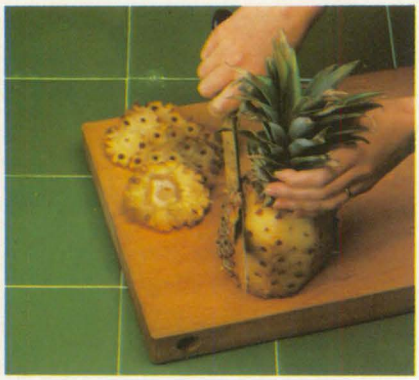
Tapissez *le fond et les parois d'un moule à pouding ou d'un moule à pain rectangulaire de 5 tasses/1,25 l d'une pellicule plastique, en éliminant les poches d'air.*

Mélangez *margarine, sucre, farine, oeufs et lait. Fouettez 3 min au batteur, puis incorporez le zeste râpé des citrons.*

Versez *le mélange dans le moule et déposez-le au four sur un plateau renversé. Faites cuire 8 ou 9 min à MED. en tournant le moule à toutes les 2 min.*

Laissez reposer *5 min. Entre-temps, pressez les citrons. Mélangez le jus de citron, le sucre et l'eau dans une tasse à mesurer.*

Couvrez *la tasse et faites chauffer 1 ½ à 2 min à MAX. Remuez bien. Piquez le gâteau sur toute sa surface à l'aide d'un petit bâtonnet, puis versez-y lentement le sirop.*



Couvrez *et réfrigérez jusqu'au lendemain. Parez l'ananas frais et découpez la chair en belles tranches. Réservez 2 ou 3 tranches et coupez le reste en petits morceaux.*

Fouettez *la crème avec le sucre glace. Réservez les deux tiers et incorporez l'ananas au reste. Démoulez le gâteau et coupez-le en deux sur la longueur.*

Garnissez *le centre de la crème à l'ananas et recouvrez avec le reste de la crème fouettée. Décorez de tranches d'ananas et de raisins. Servez le jour même.*

DON LAST

DON LAST

Gâteau au citron et à l'ananas

Marmelade de groseilles à la crème

7½ min

Temps d'attente : 5 min

Cette marmelade est un dessert classique à saveur acidulée et sucrée à la fois. Veillez à bien éliminer tous les pépins des fruits en les passant à travers un tamis.

1 lb/450 g de groseilles à maquereau parées et équeutées
2 cuil. à soupe d'eau
3 cuil. à café de fécule de maïs
⅝ de tasse/150 ml de lait
1 oeuf bien battu
⅝ de tasse/150 ml de crème à 35 %
4 cuil. à soupe de sucre
6 biscuits parfumés au ratafia, pour garnir (facultatif)

6 PERSONNES

1 Faites cuire les groseilles avec l'eau, dans un bol couvert, 6 min à MAX. en remuant à toutes les 2 min.
2 Laissez reposer 5 min, puis passez à travers un tamis.
3 Délayez la fécule de maïs dans le lait et faites chauffer, à découvert, 1 ½ ou 2 min à MAX. en remuant après 1 min, puis en brassant bien le tout à la fin du temps de cuisson.
4 Versez ce mélange sur les groseilles, mélangez bien, puis incorporez l'oeuf battu. Laissez tiédir.
5 Fouettez la crème avec le sucre, puis incorporez-la délicatement au premier mélange.
6 Versez la marmelade dans 6 flûtes à dessert et réfrigérez 2 h avant de servir.
7 Servez avec des biscuits parfumés au ratafia.

VARIANTE

Marmelades de fruits : Ce dessert est meilleur préparé avec des groseilles ou d'autres fruits à saveur acidulée, mais vous pouvez utiliser des fruits plus sucrés et leur ajouter un peu de jus de citron pour en accentuer la saveur.

Notes sur la congélation

Faites décongeler les groseilles surgelées dans un bol non couvert de 8 à 10 min à DÉCONGÉLATION. Laissez reposer les fruits 5 min. La purée de fruits se congèle bien, mais ajoutez la crème fouettée seulement après l'avoir fait décongeler, au moment de vous en servir.

DON LAST

Parfait à l'orange et au chocolat

Parfait à l'orange et au chocolat

3 min

Temps d'attente : aucun

Vous pouvez aussi préparer ce délicieux dessert avec n'importe quel fruit frais.

1 boîte de 11 oz/312 g de mandarines
⅝ de tasse/150 ml de crème à 35 %
1 cuil. à soupe de sucre glace
4 oz/100 g de chocolat non sucré
2 oeufs, blancs et jaunes séparés

6 PERSONNES

1 Égouttez les fruits, réservez le jus et 6 quartiers et coupez le reste en morceaux.

2 Fouettez la crème avec le sucre et incorporez-y les fruits coupés.

3 Cassez le chocolat dans un petit bol et faites-le fondre, à découvert, 3 min à MED. en remuant après 1 min.

4 Mélangez les jaunes d'oeufs et 2 cuil. à soupe du jus des mandarines, puis versez sur le chocolat fondu en mélangeant délicatement.

5 Fouettez les blancs d'oeufs jusqu'à formation de pics bien fermes; incorporez délicatement le mélange chocolaté à l'aide d'une cuiller en métal.

6 Versez un peu de mousse au chocolat dans le fond de 6 coupes de ⅜ de tasse/100 ml. Recouvrez du mélange aux fruits, puis d'une autre couche de mousse au chocolat et de crème aux fruits. Terminez par la mousse au chocolat.

7 Réfrigérez au moins 1 h, garnissez le dessus d'un quartier de mandarine et servez. (Utilisez le reste du jus dans une autre recette.)

Conseils du chef

Si désiré, ajoutez 1 ou 2 cuil. à soupe de liqueur d'orange au mélange de crème fouettée et de fruits.

Crème brûlée aux cassis

10 min

Temps d'attente : aucun

4 oz/100 g de cassis équeutés
3 cuil. à café de fécule de maïs
2 cuil. à soupe de sucre
⅜ de tasse/100 ml d'eau
4 jaunes d'oeufs
1 ¼ tasse/300 ml de crème à 15 %
3 ou 4 cuil. à soupe de sucre

6 PERSONNES

1 Mélangez les cassis, la fécule de maïs, le sucre et l'eau et faites chauffer, dans un petit bol couvert, 3 ou 3 ½ min à MAX. en remuant 1 fois.

2 Versez le mélange dans 6 petits ramequins, laissez tiédir, puis réfrigérez.

3 Fouettez les jaunes d'oeufs avec la crème, puis versez délicatement dans les ramequins.

4 Disposez-les en formant un grand cercle dans le four et faites cuire 7 ou 8 min à DÉCONGÉLATION, jusqu'à ce que le dessus soit légèrement ferme. Déplacez et tournez les ramequins à toutes les 2 min pour assurer une cuisson uniforme. Laissez tiédir, puis réfrigérez jusqu'au lendemain.

5 Environ 3 h avant de servir, saupoudrez entièrement le dessus de sucre.

6 Glissez sous le gril jusqu'à ce que le sucre fonde. Réfrigérez de nouveau avant de servir.

Notes sur la congélation

S'il y a lieu, faites décongeler ¼ de lb/100 g de cassis surgelés, 2 min à DÉCONGÉLATION, puis suivez la recette.

Des plats de volaille à congeler

Vous possédez un congélateur? Préparez donc de délicieux plats de volaille en grande quantité. Vous ne serez jamais pris au dépourvu les jours où vous n'aurez pas le temps de cuisiner.

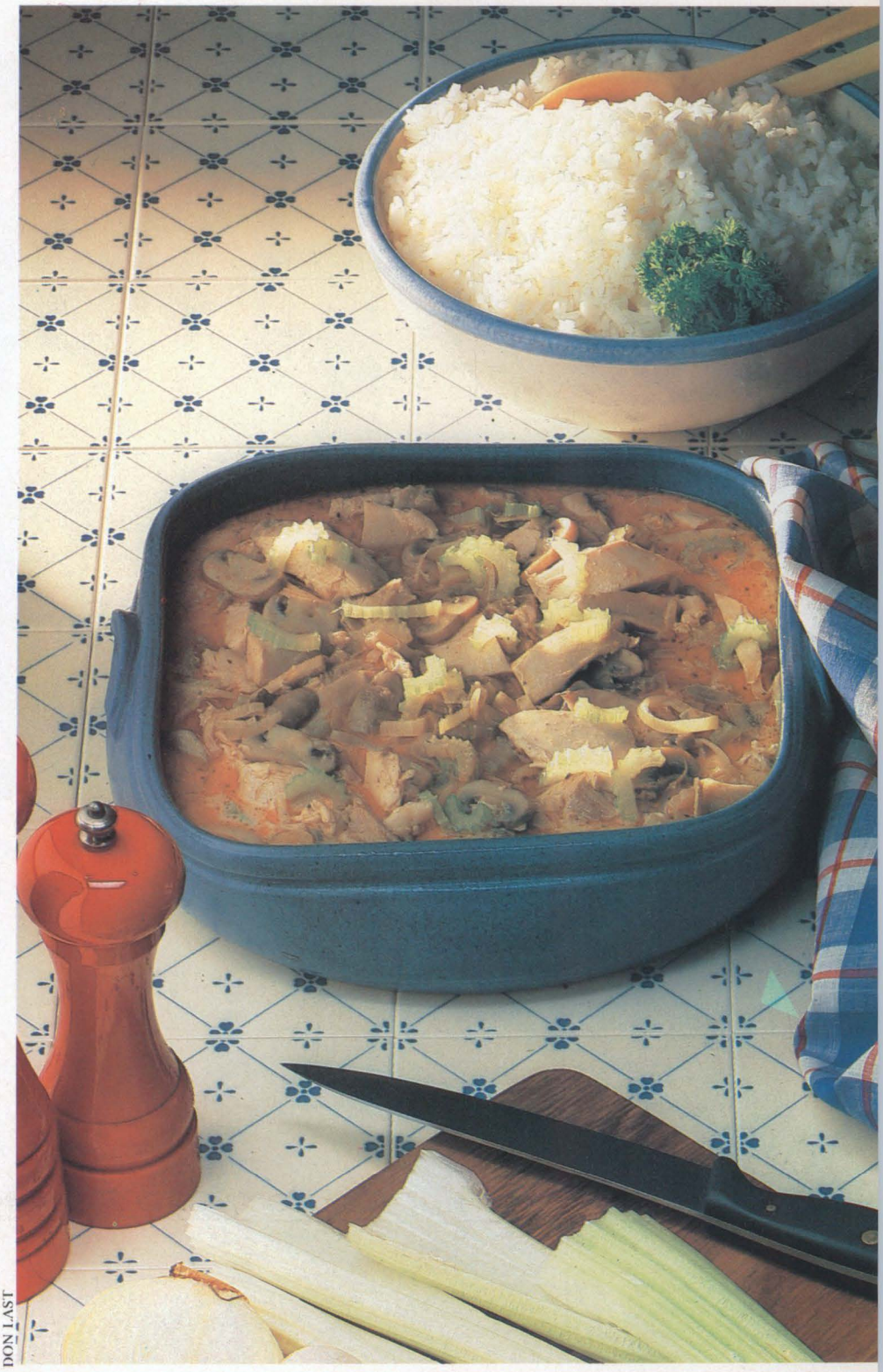
À l'aide de votre four micro-ondes, préparez une recette de base de volaille en moins d'une heure; divisez ensuite votre plat en 4 parts égales et faites congeler. Au besoin, faites facilement et rapidement décongeler et réchauffer le tout au four micro-ondes.

La recette de base proposée dans cette chronique est un plat économique qui plaira à tous. La cuisson terminée, désossez la viande pour que le plat puisse se décongeler et se réchauffer plus facilement. Conservez dans des sacs pour congélation ou des contenants en plastique rigide : pour décongeler et réchauffer, transvidez simplement dans une casserole. Si vous préférez utiliser des sacs pour micro-ondes, faites décongeler dans le sac même en ayant soin de remplacer auparavant l'attache métallique par une attache de plastique.

Vous pouvez aussi tapisser le fond et les parois d'une casserole de papier d'aluminium et y faire congeler le plat de poulet. Retirez ensuite le plat de poulet bien congelé et enveloppez-le dans un sac de plastique. Pour le faire décongeler, sortez-le du sac et retirez le papier d'aluminium, puis remettez-le dans la casserole originale.

Faites décongeler la recette de base, puis ajoutez-y d'autres ingrédients, ce qui vous permet de préparer l'une des cinq recettes proposées ici ou d'autres à votre goût. Essayez le délicieux pilaf, la fricassée de poulet, la casserole de poulet aux légumes, le poulet à l'italienne ou encore le poulet à la hongroise, rehaussé de paprika et de crème sure.

Ainsi, en 30 minutes tout au plus, vous pouvez faire décongeler et préparer un délicieux plat de volaille. Il est recommandé de faire d'abord décongeler le plat de base, à MED., et d'ajouter les autres ingrédients de la recette choisie ensuite afin d'éviter que la viande ne se dessèche.



DON LAST

Poulet à la hongroise

Préparation de la recette de base

Enlevez *l'excédent de gras. Mélangez la farine, les cubes de bouillon émiettés et les assaisonnements. Disposez le poulet avec les légumes en couches, en les saupoudrant de farine assaisonnée, dans une casserole de 12 ½ tasses/3 l.*

Couvrez *et faites cuire de 40 à 50 min à MAX. en tournant et en déplaçant le poulet à toutes les 10 minutes.*

Laissez tiédir. *Désossez le poulet et jetez la peau. Coupez la viande en morceaux et remettez-la dans la casserole. Jetez la feuille de laurier.*

Poulet en casserole : recette de base

40 min

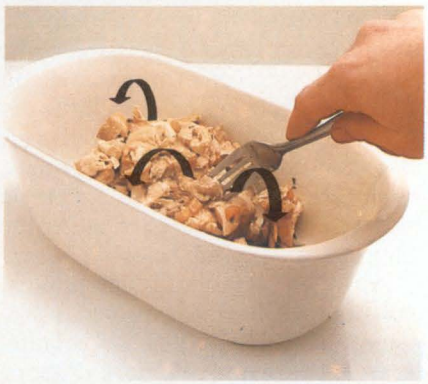
Temps d'attente : aucun

8 ou 9 lb/3,6 à 4 kg de poulet en morceaux (pilons, cuisses, poitrines coupées en deux ou ailes)
3 cuil. à soupe de farine
2 cubes de bouillon de poulet
1 cuil. à soupe de persil séché
1 cuil. à café de fines herbes
1 grosse feuille de laurier
sel et poivre
1 petite carotte hachée très finement
1 gros oignon émincé

4 x 4 PERSONNES

Congélation et décongélation du mets

Pour congeler : *Divisez le mélange en 4 et versez-le dans des contenants en plastique ou des sacs pour congélation. Fermez hermétiquement. Se conserve 3 ou 4 mois au congélateur.*



Pour décongeler : *Transvidez le mélange dans un plat et faites chauffer à découvert de 9 à 12 min à MED. en remuant 2 ou 3 fois. Laissez reposer de 3 à 5 min.*

Casserole de poulet aux légumes

14 min

Temps d'attente : aucun

8 oz/225 g de haricots verts coupés surgelés
8 oz/225 g de bouquets de chou-fleur surgelé
2 cuil. à soupe d'eau
¼ de la recette de base, décongelée (voir page précédente)
4 oz/100 g de pâtes alimentaires de blé entier, cuites
4 oz/100 g de cheddar râpé
1 boîte de 11 oz/290 g de crème de champignons
1 boîte de 7 oz/198 g de maïs sucré en grains, bien égoutté
1 cuil. à café de moutarde préparée
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Faites cuire les haricots et le chou-fleur dans l'eau, à découvert, de 7 à 9 min à MAX. Égouttez et coupez les plus gros bouquets de chou-fleur.
2 Ajoutez le poulet et les autres ingrédients, remuez bien le tout et faites chauffer de 7 à 10 min à MAX., à découvert.

À gauche : *Casserole de poulet aux légumes*

Poulet à l'italienne

17½ min

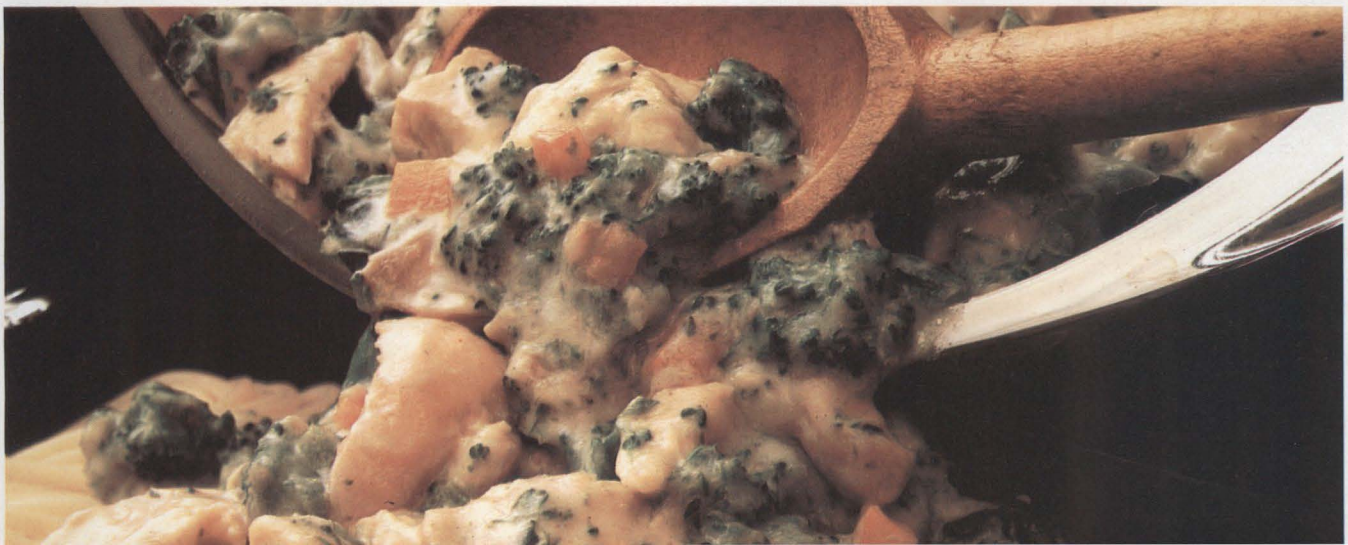
Temps d'attente : aucun

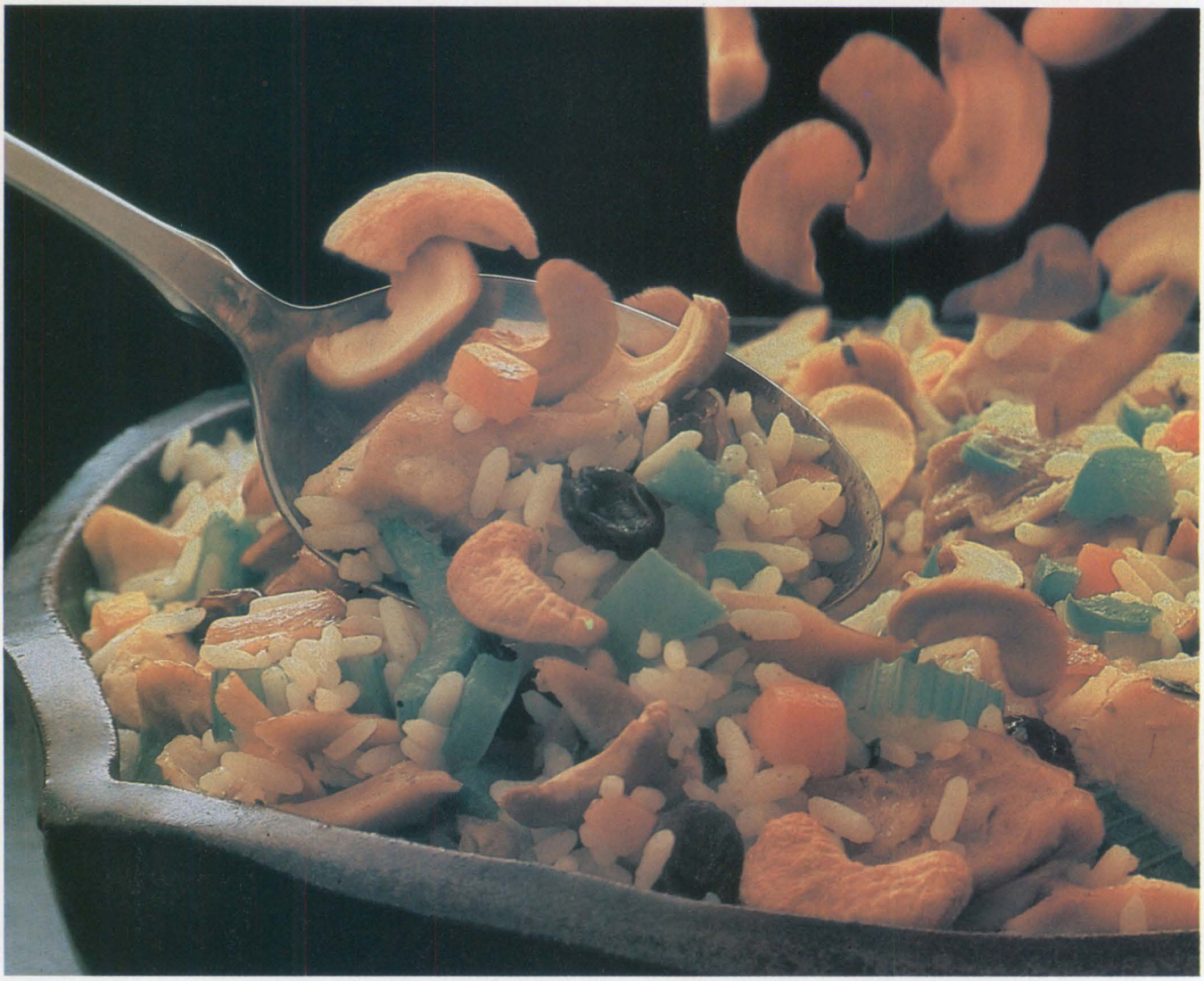
6 oz/175 g de spaghetti, de blé entier ou ordinaires
8 oz/225 g de têtes de brocoli surgelé
4 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
½ tasse/50 g de farine tout usage
½ cuil. à café de poudre d'oignon
1 pincée de poudre d'ail
sel et poivre
2 ½ tasses/600 ml de lait
¼ de la recette de base, décongelée (voir page précédente)
2 cuil. à soupe de parmesan râpé

4 PERSONNES

1 Faites cuire les spaghetti selon la manière habituelle et égouttez-les aussitôt cuits. Entre-temps préparez la sauce. Percez le sachet de brocoli et faites-le chauffer 5 ou 6 min à MAX. Égouttez et coupez en petits morceaux.
2 Faites fondre le corps gras dans une casserole couverte, de 30 à 60 s à MAX. Incorporez la farine, les assaisonnements et le lait. Faites cuire de 7 à 10 min à MAX., en brassant fréquemment, jusqu'à épaississement. Ajoutez le brocoli et le poulet et remuez bien le tout.
3 Déposez les spaghetti cuits dans un plat de service de 12 x 8 po/30 x 20 cm et versez-y le poulet en sauce; saupoudrez de parmesan. Faites chauffer le tout 5 min à MAX. en tournant l'assiette 1 fois. Servez immédiatement et accompagnez d'une salade de tomates et d'oignons.

Poulet à l'italienne





Poulet à la hongroise

7½ min

Temps d'attente : aucun

1 gousse d'ail écrasée
6 oz/175 g de champignons tranchés

2 Incorporez le poulet, le paprika, le sucre, le sel et le poivre. Couvrez et faites chauffer de 2 à 4 min à MAX. en remuant 1 fois.

3 Ajoutez la crème sure et rectifiez l'assaisonnement. Faites chauffer de nouveau de 30 à 60 s à MED. si nécessaire.

Pilaf éclair

1 feuille de laurier
sel et poivre
3 cuil. à soupe de raisins secs
4 cuil. à soupe de noix d'acajou grillées
2 ou 3 cuil. à soupe de ciboulette hachée

Fricassée de poulet

26 min

Temps d'attente : aucun

FRICASSÉE

¼ de la recette de base, décongelée (voir p. 452)
1 cuil. à soupe de farine tout usage
8 oz/225 g de carottes, émincées
1 pomme de terre en cubes de ½ po/12 mm
1 boîte de 11 oz/300 g de bouillon de poulet ou de soupe aux légumes
⅝ de tasse/150 ml d'eau
¼ de cuil. à café d'estragon
sel et poivre
1 sachet de 6 oz/175 g de pois surgelés

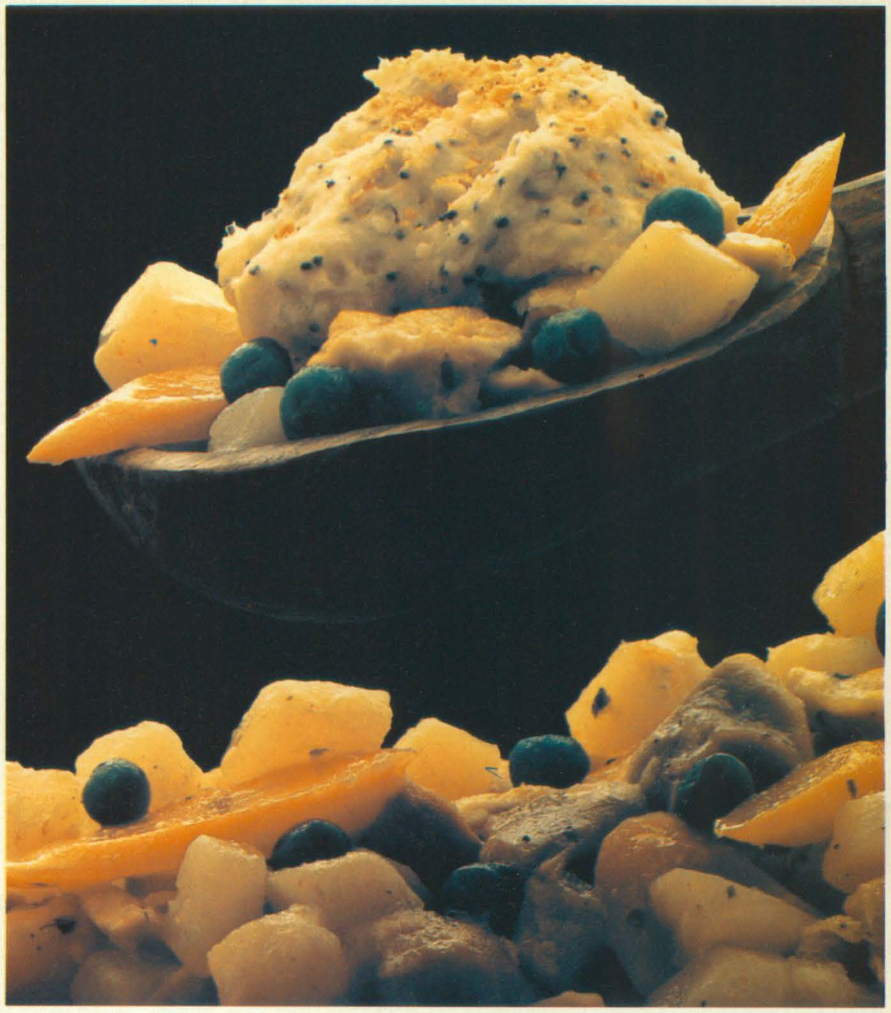
BOULETTES DE PÂTE

1 sachet de 8 oz/225 g de mélange pour pâte au suif (ou scones)
2 cuil. à café de graines de sésame ou de pavot
sel et poivre
eau ou mélange eau et lait

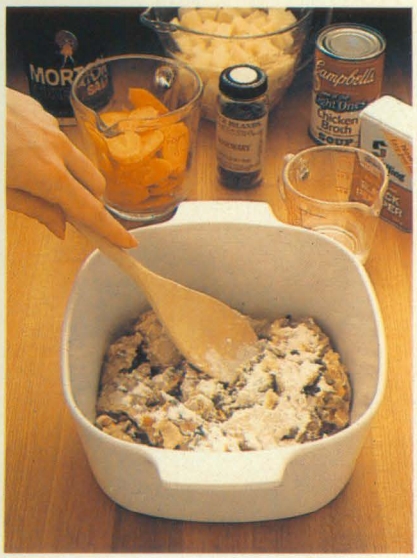
SAUCE

2 cuil. à café de sauce soya
2 cuil. à café de sauce Worcestershire
½ cuil. à café de sucre

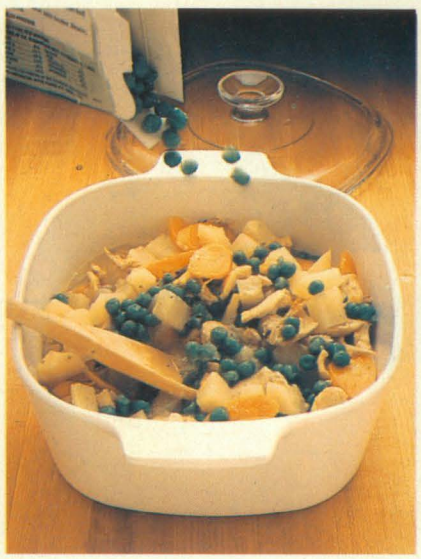
4 PERSONNES



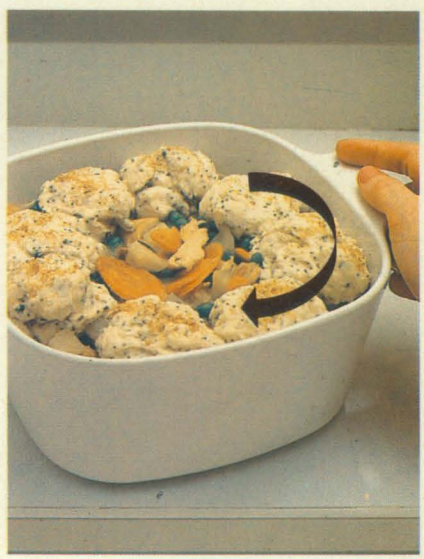
Préparation de la fricassée de poulet



Mélangez *le poulet et la farine, ajoutez les autres ingrédients, sauf les pois, et couvrez. Faites cuire de 20 à 25 min à MAX. en remuant 1 fois.*



Ajoutez *les pois, couvrez et faites cuire de 2 à 4 min. Mélangez les ingrédients des boulettes de pâte selon les instructions sur le sachet; façonnez la pâte en 8 boulettes. Préparez la sauce et enrobez bien les boulettes.*



Disposez-les *sur le dessus de la fricassée et faites cuire de 4 à 6 min à MAX., jusqu'à ce que les boulettes aient bien gonflé, en tournant le plat 1 fois. Servez sans délai.*

Une alimentation saine 1

Pour bien se nourrir et déguster des aliments ayant conservé toute leur valeur nutritive, rien ne vaut la cuisine aux micro-ondes. Vous pouvez préparer des repas à la fois variés et extrêmement nutritifs, à la saveur et à la texture incomparables.

La cuisson des aliments aux micro-ondes n'est pas seulement facile; elle conserve aux aliments toute leur valeur nutritive, ce qui est excellent pour la santé et indispensable à la bonne forme.

Les protéines, les fibres, les hydrates de carbone, les minéraux, l'eau, les vitamines et les matières grasses sont des éléments essentiels contenus dans les aliments que nous consommons. Si vous cuisinez aux micro-ondes, non seulement les aliments seront-ils appétissants, mais ils vous aideront à être en bonne santé.

Les fruits et légumes renferment les vitamines, minéraux, hydrates de carbone et fibres essentiels à la bonne digestion. Vous pouvez les faire cuire rapidement au four micro-ondes, dans une très petite quantité d'eau, et ils conserveront ainsi les vitamines et autres éléments nutritifs qu'ils renferment. Les aliments conservent aussi leur saveur naturelle en cuisant rapidement, et vous pourrez donc éliminer le beurre, le sucre et le sel mis en trop grande quantité dans la plupart des aliments que nous consommons.

Les aliments riches en protéines cuisent à merveille au four micro-ondes, le poisson, les fruits de mer et la volaille plus particulièrement. Si vous surveillez votre taux de cholestérol, n'oubliez pas que certains aliments tels le boeuf, le porc, le fromage et les poissons huileux comme le hareng ou le maquereau renferment

une plus grande quantité de matières grasses.

Les matières grasses sont riches en calories et en cholestérol et il ne faut pas en abuser. Vous devez cependant en absorber en quantité raisonnable car elles renferment certaines vitamines essentielles et permettent à l'organisme d'absorber les éléments nutritifs contenus dans d'autres aliments. N'employez pas de corps gras pour la cuisson aux micro-ondes et dégustez plutôt un bel avocat avec une salade ou une pomme de terre au four nappée de crème sure. Enfin, pour diminuer la proportion de matières grasses dans votre alimentation, servez-vous de lait écrémé, tout aussi nutritif que le lait entier.

Courgettes aux tomates et au fromage

Courgettes aux tomates et au fromage

26 min

Temps d'attente : 5 min

2 cuil. à soupe de pâte de tomates
1 boîte de 8 oz/230 g de tomates pelées, coupées en morceaux
1 oignon haché
¼ de cuil. à café de basilic
¼ de cuil. à café d'origan
poivre
8 oz/225 g de fromage cottage ou en grains
4 cuil. à soupe de cheddar faible en calories, râpé
1 cuil. à café de persil frais haché
3 courgettes
1 grosse tomate, en tranches
2 cuil. à soupe de parmesan râpé

4 PERSONNES

1 Mélangez pâte de tomates, tomates en boîte, oignon, basilic, origan et poivre.

2 Dans un autre bol, mélangez le fromage cottage ou en grains, le cheddar râpé et le persil.

3 Coupez les extrémités des courgettes et épluchez-les. Tranchez-les en fines lanières et disposez-les dans un plat carré de 8 po/20 cm. Couvrez de papier ciré.

4 Faites cuire de 6 à 8 min à MAX. en déplaçant les courgettes à mi-cuisson. Égouttez sur du papier absorbant.

5 Laissez-les tiédir, puis disposez la moitié des courgettes dans le plat. Recouvrez des fromages, puis des tranches de tomate.

6 Versez la moitié du mélange à la tomate sur le tout, puis disposez le reste des courgettes. Versez le reste du premier mélange et saupoudrez de parmesan râpé.

7 Faites cuire de 20 à 25 min à MED. en tournant le plat du quart à toutes les 5 min. Laissez reposer 5 min.

Par portion :
Calories : 160 / Kilojoules : 670
Riche en protéines; contient peu de matières grasses
Riche en minéraux et en vitamine A

Éléments nutritifs conservés par la cuisson aux micro-ondes

ALIMENT	MÉTHODE USUELLE DE CUISSON	CUISSON AUX MICRO-ONDES	ÉLÉMENTS NUTRITIFS CONSERVÉS
Brocoli	Bouilli dans 2 ½ tasses/600 ml d'eau pendant 6 ½ min	Cuit dans 3 cuil. à soupe d'eau pendant 5 min	42% de la vitamine C
Croquettes de boeuf	Grillées	Cuites à point	22% de la vitamine B1
Chou	Bouilli dans 2 ½ tasses/600 ml d'eau pendant 6 ½ min	Cuit dans 1 ½ cuil. à soupe d'eau pendant 4 min	42% de la vitamine C
Pois surgelés	Bouillis dans ⅝ de tasse/150 ml d'eau pendant 6 min	Réchauffés pendant 1 min	28% de la vitamine C
Pommes	Cuites au four	Réchauffées	10% de la vitamine C
Petits gâteaux au gingembre	Cuits au four pendant 25 min	Cuits pendant 1 ½ min	26% de la vitamine B1
Pommes de terre	Bouillies dans ⅝ de tasse/150 ml d'eau pendant 18 min	Cuites dans 2 cuil. à soupe d'eau pendant 8 min	5% de la vitamine C

Pommes de terre farcies à l'italienne

19 min

Temps d'attente : 5 min

4 pommes de terre d'environ ½ lb/225 g chacune
8 oz/225 g de boeuf haché maigre
1 petit oignon haché
1 petit poivron haché
1 grosse tomate coupée en morceaux
2 cuil. à soupe de ketchup
1 pincée de poivre noir
¼ de cuil. à café d'origan
¼ de cuil. à café de basilic
2 cuil. à soupe de cheddar faible en calories, râpé

4 PERSONNES

Par portion :
Calories : 185 / Kilojoules : 780
Riche en protéines
Riche en vitamines C et B12

Salade de fruits chaude

3 min

Temps d'attente : 10 min

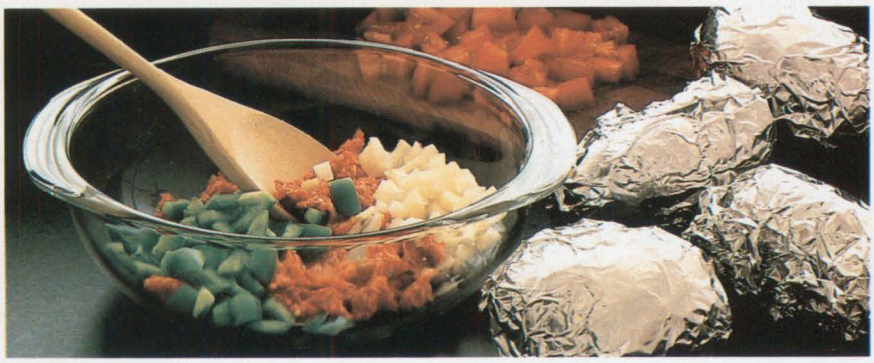
2 grosses bananes coupées en deux sur la longueur, puis en morceaux de 1 po/2,5 cm
2 grosses oranges pelées et défaites en quartiers
8 raisins verts coupés en deux et épépinés
¼ de cuil. à café de zeste d'orange râpé
¼ de tasse/50 ml de jus d'orange
1 cuil. à café de rhum (facultatif)
1 cuil. à soupe d'eau
2 cuil. à café de cassonade
yogourt nature faible en calories (facultatif)

4 PERSONNES

1 Déposez les fruits dans 4 ramequins.
2 Mélangez le zeste et le jus d'orange, le rhum et l'eau dans une tasse et faites chauffer 1 ou 1 ½ min à MAX. jusqu'à ébullition.
3 Versez ce sirop sur les fruits et remuez délicatement. Parsemez le dessus de cassonade, couvrez les ramequins de papier ciré et laissez reposer 10 min.
4 Faites chauffer 2 ou 2 ½ min à MAX. en tournant les ramequins 1 fois pendant la cuisson. Servez chaud avec du yogourt nature, si désiré.

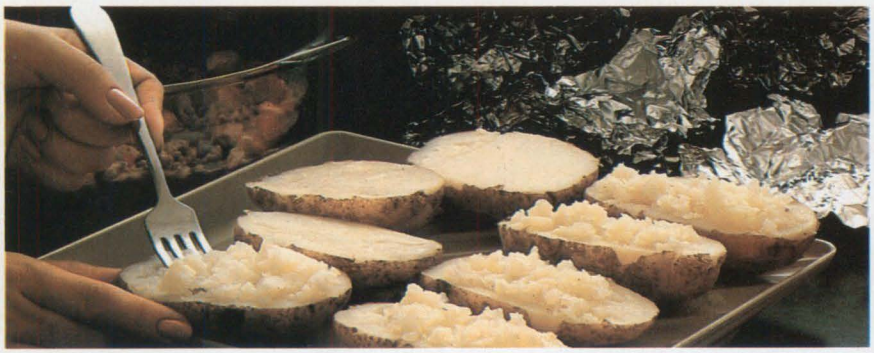
Par portion :
Calories : 110 / Kilojoules : 460
Riche en vitamines C et B6
Riche en zinc

Préparation des pommes de terre farcies à l'italienne



Faites cuire *les pommes de terre (voir p. 35). Enveloppez de papier d'aluminium et laissez reposer 5 min. Mélangez la viande, l'oignon et le poivron dans une casserole de 10 tasses/2,5 l et couvrez d'une pellicule plastique entrouverte.*

Faites cuire *3 ou 4 min à MAX. en remuant 1 fois. Égouttez et ajoutez la tomate, le ketchup et les assaisonnements.*



Retirez *le papier d'aluminium et coupez les pommes de terre en deux sur la longueur. Déposez-les sur une plaque et, à l'aide d'une fourchette, défaites délicatement la chair au centre du légume en prenant soin de ne pas endommager la pelure.*

Farcissez *les pommes de terre du mélange de viande, parsemez de fromage râpé et faites chauffer 1 ou 2 min à MAX.*

Pamplemousses garnis

3 min

Temps d'attente : aucun

2 pamplemousses
4 cuil. à café de confiture à faible teneur en sucre
4 fraises fraîches (facultatif)

4 PERSONNES

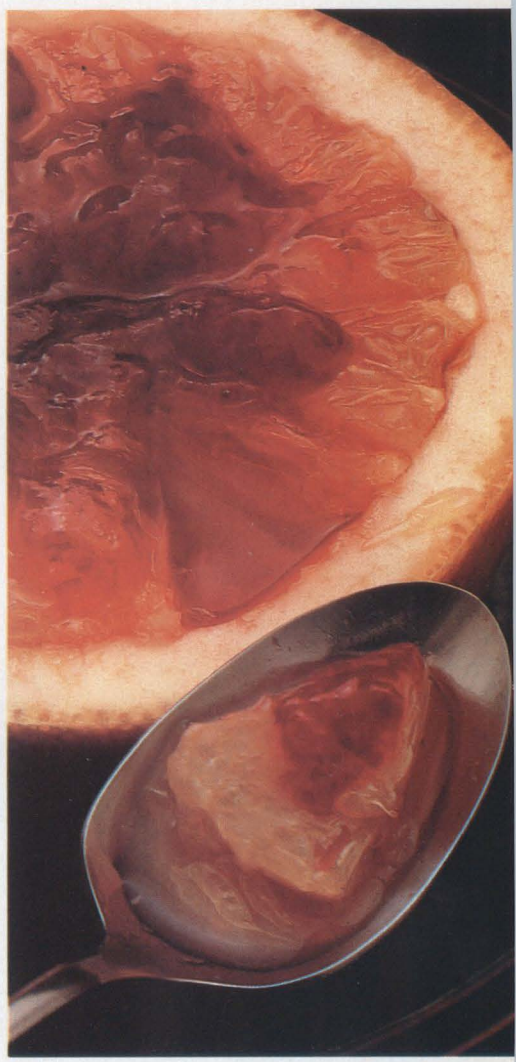
1 Coupez les pamplemousses en deux et dégagez les quartiers à l'aide d'un petit couteau.

2 Versez la confiture sur le dessus et faites chauffer 3 ou 4 min à MAX. en tournant les fruits 1 fois.

3 Garnissez chacun d'une fraise.

Par portion :
Calories : 30 / Kilojoules : 125
Riche en fibres; contient peu de matières grasses
Riche en vitamine C

DAVE KING



À gauche : *Pommes de terre farcies à l'italienne*
Ci-dessus : *Pamplemousses garnis*

Le brunch du dimanche

Le brunch est vraiment une invention merveilleuse : ni déjeuner ni dîner, mais plutôt un repas très décontracté que vous partagerez avec plaisir avec vos parents et amis. Dressez une belle table et laissez vos invités se servir à loisir, selon leurs goûts.

Quelle que soit l'occasion, un brunch demeure une excellente façon de réunir parents et amis, au jardin, en plein été, ou au coin du feu, par temps froid.

Un brunch comporte plusieurs avantages, dont celui de tenir lieu de déjeuner et de dîner à la fois. Vous pouvez fixer l'heure qui vous convient et choisir également des plats très variés, allant de mets très légers aux plats de viande et de poisson beaucoup plus substantiels. Enfin, pour clore le repas, servez un délicieux dessert sucré.

Votre four micro-ondes vous sera d'une aide précieuse dans les préparatifs de ce repas. Cuisinez les plats, puis réchauffez-les aux micro-ondes; ayez donc sous la main une bonne réserve de muffins et de petits pains frais.

Ayez du thé et du café frais en abondance, mais un coquetel glacé, telle une boisson pétillante à l'orange, ajoutera certainement une note toute spéciale à votre réception. Servez le champagne ou le vin mousseux bien froid, en laissant à chacun le plaisir d'y ajouter la quantité de jus d'orange désirée. Par contre, par temps froid, une vodka-tomate sera sans doute très appréciée.

Pour terminer le repas en beauté, servez une belle salade de fruits en y ajoutant, au goût, un peu de sherry ou de cognac; accompagnée de yogourt ou de crème épaisse, c'est un dessert incomparable.

DAVE KING

Compte à rebours

La veille
Préparez la salade de fruits ainsi que le riz et le poisson, puis réfrigérez dans des plats couverts jusqu'au lendemain.

Dans la matinée
Faites cuire les oeufs, puis dressez le plat de poisson. Préparez et faites cuire les rognons, et réservez dans un plat couvert.

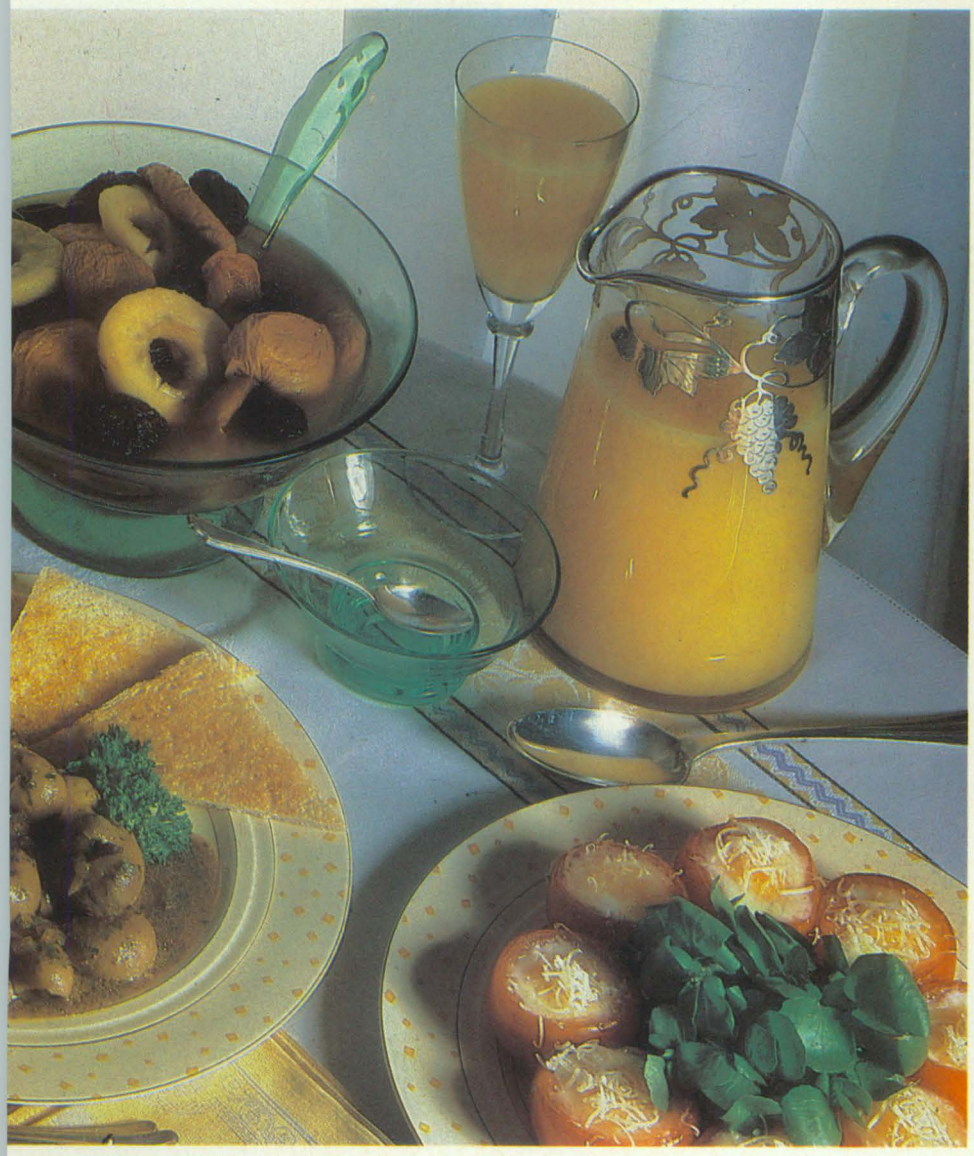
Réfrigérez le champagne et le jus d'orange.

Évidez les tomates et renversez-les dans un plat sur du papier absorbant.

30 min avant le repas
Essuyez les tomates, versez-y les oeufs et parsemez de fromage. Préparez les champignons au bacon et à l'avocat.

Faites chauffer le plat de poisson 8 min à MAX. en remuant 1 fois. Laissez reposer à couvert et, entre-temps, faites cuire les rognons 5 min à MAX. dans un plat couvert. Laissez-les reposer.

Faites cuire les tomates farcies et les champignons. Disposez tous les plats sur une belle grande table et laissez chacun se servir à sa guise.



MENU

Rognons épicés
Mets traditionnel du petit déjeuner, à la saveur irrésistible

Riz à l'aiglefin et aux crevettes
Plat de poisson et de riz accommodé au cari

Tomates farcies aux oeufs
Tomates garnies d'un oeuf et de fromage

Champignons farcis à l'avocat
Champignons enroulés de bacon et garnis d'un morceau d'avocat

Salade de fruits secs
Fruits secs variés macérés dans du jus de fruit

8 PERSONNES

Rognons épicés

13 min

Temps d'attente : aucun

8 rognons d'agneau
2 cuil. à soupe de beurre
1 petit oignon haché finement
sel et poivre
2 cuil. à soupe de sauce Worcestershire
2 cuil. à soupe de sherry sec
2 cuil. à soupe de persil finement haché

8 PERSONNES

1 Coupez les rognons en deux et retirez la partie centrale à l'aide de ciseaux. Bien essuyez avec du papier absorbant.

2 Faites fondre le beurre et l'oignon dans un petit plat couvert, 4 min à MED.

3 Ajoutez les rognons et assaisonnez au goût. Couvrez et faites cuire 4 min à MAX.

4 Incorporez la sauce Worcestershire, le sherry et le persil. Faites cuire 5 min à MAX. à découvert.

5 Remuez bien le tout et servez avec des rôties beurrées bien chaudes.

Suggestions de boissons pour un brunch

Boisson pétillante à l'orange
Ce coquetel se compose habituellement d'un mélange de champagne et de jus d'orange, mais si vous le préparez en grande quantité, un bon vin mousseux fera tout aussi bien l'affaire.

Mélangez le vin et le jus d'orange en parts égales ou ajoutez un peu plus de vin pour un coquetel plus savoureux. Souvent, cependant, les gens préfèrent préparer eux-mêmes leur boisson.

Prévoyez environ ½ bouteille de champagne ou de mousseux par personne et servez-le bien frais, tout comme le jus d'orange. Conservez les bouteilles au frais dans un sceau rempli de glaçons.

Vodka-tomate
Voici un autre coquetel tout indiqué pour un brunch : un délicieux mélange de vodka et de jus de tomate rehaussé de quelques gouttes de jus de citron, de Tabasco et de sauce piquante.

Mesurez la vodka, puis ajoutez 3 ou 4 fois plus de jus de tomate, une bonne cuillerée de sauce Worcestershire, une tranche de citron et beaucoup de glaçons. Pour un coquetel plus corsé, ajoutez encore quelques gouttes de Tabasco, du sel, du poivre et du sel au céleri, et mélangez bien.

La vodka-tomate se sert souvent garnie de feuilles de céleri ou d'une branche de céleri.

Boisson pétillante à l'orange

Riz à l'aiglefin et aux crevettes

40 min

Temps d'attente : 5 min

¾ de tasse/175 g de riz à longs grains
1 ¾ tasse/400 ml d'eau bouillante
½ cuil. à café de sel
une noix de beurre
12 oz/350 g d'aiglefin fumé
2 cuil. à soupe de beurre
2 oeufs
1 oignon finement haché
1 cuil. à café de cari
6 oz/175 g de crevettes décortiquées
2 cuil. à soupe de persil haché
sel et poivre
quartiers de citron, pour garnir

8 PERSONNES

1 Mélangez le riz, l'eau bouillante, le sel et une noix de beurre dans une casserole de 5 tasses/1,25 l, couvrez et faites cuire 3 min à MAX.
2 Diminuez la puissance à MED. et faites cuire 12 min en remuant fréquemment. Laissez reposer 5 min.
3 Disposez l'aiglefin dans un plat peu profond en faisant chevaucher légèrement les parties moins épaisses pour égaliser le poisson.
4 Ajoutez 1 cuil. à soupe de beurre en petites noix, couvrez et faites cuire de 7 à 9 min à MAX.
5 Laissez tiédir, défaites la chair à la fourchette et jetez les arêtes.
6 Cassez les oeufs dans deux ramequins et défaites les jaunes à l'aide d'un cure-dent. Ajoutez 1 cuil. à soupe d'eau chaude dans chaque ramequin.
7 Couvrez et faites cuire 3 min à MED. Égouttez et laissez tiédir.
8 Versez l'oignon et le reste du beurre dans un grand plat, couvrez et faites cuire 6 min à MED. Incorporez le cari et le riz et mélangez bien le tout. Couvrez et faites chauffer 4 min à MAX. Hachez les oeufs et ajoutez-les au mélange, ainsi que l'aiglefin, les crevettes, le persil et les assaisonnements.
9 Couvrez et faites chauffer le tout de 5 à 8 min à MAX. en remuant 1 fois pendant la cuisson, puis une fois avant de servir.

DAVE KING

Tomates farcies aux oeufs

5 min

Temps d'attente : 4 min

8 grosses tomates
sel et poivre
8 petits oeufs
4 cuil. à soupe de cheddar finement râpé
cresson, pour garnir

8 PERSONNES

1 Enlevez une mince tranche sur le dessus des tomates et évidez-les complètement.
2 Salez légèrement l'intérieur des tomates et renversez-les dans un plat sur du papier absorbant.
3 Essuyez l'intérieur des tomates, poivrez et cassez un oeuf dans chacune.
4 Parsemez de fromage râpé et disposez en cercle sur un grand plateau.
5 Couvrez le plateau et faites cuire 5 ou 6 min à MAX. Laissez reposer 4 ou 5 min; garnissez de cresson au moment de servir.

Champignons au bacon et à l'avocat

5 min

Temps d'attente : aucun

8 minces tranches de bacon
16 champignons frais
1 petit avocat
poivre

8 PERSONNES

1 Coupez les tranches de bacon en 2 sur la longueur. Étirez-les légèrement avec la lame d'un couteau.
2 Retirez les queues des champignons. Pelez l'avocat, coupez-le en deux et retirez le noyau.
3 Découpez la chair de l'avocat en 16 morceaux et placez-en un dans chaque champignon.
4 Poivrez légèrement le tout.
5 Enroulez les champignons d'une tranche de bacon. Disposez-les sur une plaque et faites cuire 5 ou 6 min à MAX.

Salade de fruits secs

Salade de fruits secs

16 min

Temps d'attente : 60 min

1 lb/450 g de fruits secs (pommes, abricots, pruneaux, poires)
2 ½ tasses/600 ml de jus de fruit non sucré (orange ou ananas)
2 ½ tasses/600 ml d'eau
⅜ de tasse/75 g de cassonade dorée

8 PERSONNES

1 Déposez les fruits dans un plat de 6 ¼ tasses/1,5 l et ajoutez le jus de fruit et l'eau.
2 Couvrez et faites chauffer 10 min à MAX. en remuant 1 ou 2 fois.
3 Laissez reposer 1 h.
4 Incorporez la cassonade, couvrez puis faites chauffer de nouveau 6 min à MAX.
5 Laissez tiédir, puis réfrigérez jusqu'au moment de servir.

Les crêpes farcies

Pour un repas vite et bien fait, voici de succulentes crêpes, légères et garnies d'un mélange salé ou sucré, au goût.

Les crêpes à la française, délicieuses et légères à souhait, peuvent être farcies d'un mélange sucré ou salé, au choix, selon le goût du moment.

Les gens pressés soucieux de préparer un bon repas, simple ou plus élaboré, peuvent acheter des crêpes dans les magasins spécialisés ou les pâtisseries-charcuteries. On peut aussi faire ses propres crêpes et les faire congeler.

Crêpes aux fraises

Faites cuire les crêpes selon la méthode habituelle, mais servez-vous du four micro-ondes pour les faire décongeler, puis réchauffer, nature ou toutes garnies, en quelques minutes seulement. Servez-les simplement avec un peu de jus de citron et de sucre ou transformez-les en repas irrésistible pour votre famille et vos amis. Tous en raffoleront.

Appareil à crêpes

3/4 min

Temps d'attente : aucun

Faites cuire les crêpes selon la méthode habituelle, puis faites-les réchauffer, 8 à la fois, pendant 45 s au four micro-ondes.

1 ¼ tasse/150 g de farine tout usage tamisée
¼ de cuil. à café de sel
1 oeuf battu
4 cuil. à soupe d'eau
1 ¼ tasse/300 ml de lait
1 cuil. à soupe d'huile végétale
huile végétale pour faire frire

16 CRÊPES

1 Versez la farine et le sel dans un bol et ajoutez l'oeuf battu. À l'aide d'un fouet ou d'une cuiller en bois, incorporez délicatement l'eau et la moitié du lait; brassez vigoureusement jusqu'à consistance homogène. Incorporez l'huile végétale, puis couvrez et réfrigérez 15 min. Incorporez ensuite le reste du lait.

2 Versez un peu d'huile dans une poêle à frire de 6 po/15 cm. Faites chauffer sur la cuisinière, puis versez environ 2 cuil. à soupe de l'appareil à crêpes en tournant rapidement la poêle pour que le mélange s'étende uniformément. Faites cuire

sur un feu moyen à élevé jusqu'à formation de petites bulles au centre de la crêpe. Retournez la crêpe et faites cuire jusqu'à ce qu'elle soit légèrement dorée.

3 Faites glisser sur une assiette, puis faites cuire les autres crêpes.

4 Servez les crêpes bien chaudes : pour ce faire, superposez 8 crêpes dans une assiette, couvrez d'une pellicule plastique et faites chauffer de 45 s à 1 min à MAX.

VARIANTE

Crêpes de blé entier : Remplacez 2 cuil. à soupe de farine tout usage par 2 cuil. à soupe de farine de blé entier et suivez la recette de base.

Crêpes aux fraises

5¾ min

Temps d'attente : aucun

4 cuil. à café de fécule de maïs
2 cuil. à soupe de jus de citron
¾ de tasse/175 ml d'eau
⅜ de tasse/75 g de sucre
1 à 1 ½ lb/450 à 700 g de fraises fraîches tranchées
2 ou 3 cuil. à soupe de Cointreau ou de jus d'orange
1 ou 2 gouttes de colorant alimentaire rouge (facultatif)
8 crêpes (voir recette de l'appareil à crêpes, à gauche)

4 PERSONNES

1 Délayez la fécule de maïs dans le jus de citron, puis ajoutez l'eau, le sucre et ¼ de tasse/50 g de fraises. Faites cuire, à découvert, de 3 ½ à 4 ½ min à MAX. en remuant 1 fois, jusqu'à épaississement. Ajoutez le Cointreau ou le jus d'orange et le colorant. Incorporez le reste des fraises et faites chauffer le tout 1 ½ ou 2 min à MAX.

2 Faites réchauffer les crêpes (voir étape 4, recette de l'appareil à crêpes). Garnissez les crêpes du mélange aux fraises et repliez délicatement les côtés sur le dessus. Servez garnies de crème Chantilly.

Conseils du chef

Les fraises enrobées de sirop sont très sucrées. Pour atténuer le goût sucré, remplacez la moitié de la crème Chantilly par de la crème sure ou du yogourt nature et parsemez de noix hachées.

Notes sur la congélation

Glissez les crêpes refroidies, 8 à la fois, séparées par une feuille de papier ciré, dans un sac pour congélation. Utilisez avant 2 mois.

Comment décongeler des crêpes aux micro-ondes

Retirez *les crêpes du sac. Déposez-les sur une assiette ou directement dans le four. Faites chauffer, à découvert, 1 ½ ou 2 min à MED. en tournant les crêpes 1 fois.*

Laissez *reposer 5 min. Soulevez les crêpes du dessus et du dessous : si les crêpes au centre sont encore congelées, remettez-les au four de 20 à 30 s à MED.*

Crêpes au poulet

24 min

Temps d'attente : 5 min

8 oz/225 g d'asperges fraîches
½ tasse/125 ml d'eau
4 oz/100 g de champignons frais tranchés
1 petit oignon haché finement
2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
2 cuil. à soupe de farine tout usage
¼ de cuil. à café d'assaisonnement pour volaille
½ cube de bouillon de poulet
sel et poivre
1 ¼ tasse/300 ml de lait
4 oz/225 g de poulet cuit coupé en petits cubes
8 crêpes (voir recette de l'appareil à crêpes, p. 464)
1 ou 2 cuil. à soupe de lait
2 cuil. à soupe d'amandes effilées

4 PERSONNES

VARIANTES

Remplacez les asperges par du brocoli surgelé : déposez-le dans un bol et ajoutez 4 cuil. à soupe d'eau. Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire 7 ou 8 min à MAX.; égouttez, coupez en morceaux et ajoutez à la sauce avec les champignons tranchés et le poulet.

Au goût, utilisez plutôt des haricots verts coupés surgelés.

Préparation des crêpes au poulet

Coupez et jetez *l'extrémité dure des asperges, puis coupez celles-ci en morceaux de 1 po/2,5 cm. Versez dans un bol de 7 ½ tasses/2 l et ajoutez l'eau. Couvrez et faites cuire de 6 à 8 min à MAX. en remuant à mi-cuisson. Égouttez, ajoutez les champignons, couvrez et réservez.*

Déposez *l'oignon dans une tasse à mesurer, ajoutez le beurre et faites cuire, à découvert, 2 ou 3 min à MAX. Incorporez la farine, l'assaisonnement pour volaille et le demi-cube de bouillon émietté. Salez, poivrez, puis incorporez le lait. Faites cuire à découvert de 4 à 6 min à MAX. en remuant 2 fois.*

Réservez *2 cuil. à soupe de sauce; incorporez le reste aux légumes et ajoutez le poulet. Garnissez les crêpes, repliez les côtés sur le dessus et déposez dans un plat rectangulaire. Délayez le reste de sauce dans un peu de lait et versez sur les crêpes. Garnissez d'amandes et couvrez. Faites cuire 12 min à MED.-MAX. en tournant le plat 1 fois. Laissez reposer 5 min.*

DAVE KING

Crêpes matador

8 min

Temps d'attente : aucun

4 oz/125 g de cheddar fort râpé
4 cuil. à soupe de chapelure fraîche
1 petit oignon haché finement
1 cuil. à soupe de farine tout usage
½ cuil. à café de moutarde sèche
1 cuil. à soupe de sauce tomate
6 cuil. à soupe de lait
1 gousse d'ail écrasée (facultatif)
sel et poivre
4 crêpes (voir recette de l'appareil à crêpes, p. 464)
4 tranches de jambon
2 tomates émincées

2 PERSONNES (PLAT PRINCIPAL)
4 PERSONNES (CASSE-CROÛTE OU ENTRÉE)

1 Mélangez bien fromage, chapelure, oignon, farine, moutarde sèche, sauce tomate et lait. Ajoutez l'ail, salez et poivrez.

2 Garnissez un côté des crêpes d'une tranche de jambon. Répartissez le mélange au fromage sur les tranches de jambon et lissez bien à l'aide d'un couteau. Disposez 2 tranches de tomate sur le dessus.

3 Pliez les crêpes et disposez-les dans un plat rectangulaire peu profond. Faites chauffer, à découvert, de 8 à 10 min à MED. en tournant le plat 1 fois. Servez très chaud.

Notes sur la congélation

Congelez ces crêpes farcies sans les replier et gardez au congélateur, 1 mois au maximum. Pour servir, couvrez sans les superposer et faites chauffer de 5 à 8 min à MAX.

Conseils du chef

Les crêpes nature se conservent au réfrigérateur pendant 3 jours. Laissez-les refroidir complètement avant de les superposer et de les envelopper, sinon elles risquent de durcir ou de devenir caoutchouteuses.

Les fruits de mer 1

Les crevettes et les moules sont succulentes préparées aux micro-ondes et elles constituent un plat de choix, élégant et raffiné. Essayez les moules marinière, plat traditionnel de la cuisine française, ou encore la délicieuse trempette aux crevettes, qui réjouira sans aucun doute les palais les plus fins.

Les fruits de mer cuits à couvert au four micro-ondes conservent toute leur saveur et leur texture unique.

Pour décongeler et faire cuire sans problème les crevettes décortiquées, disposez-les en cercle dans un grand plat peu profond et remuez-les une fois pendant la cuisson. Laissez-les reposer : la chair deviendra opaque. Il est important de ne pas trop faire cuire les crevettes car elles seront sèches et dures.

Les différentes variétés de crevettes ne se distinguent que par la grosseur.

Il est préférable de faire cuire et de déguster les moules fraîches le jour même de leur achat. Vérifiez bien les moules avant de les préparer et jetez celles dont la coquille ouverte ne se referme pas immédiatement si vous la tapotez du bout des doigts.

Moules marinière

DAVE KING

Moules marinière

12½ min

Temps d'attente : aucun

Ce plat traditionnel de la Bretagne se sert dans des bols. Déposez un autre bol sur la table pour les coquilles vides.

3 ¼ lb/1,5 kg de moules
3 cuil. à soupe de beurre
1 petit oignon ou 2 échalotes hachées très finement
1 gousse d'ail écrasée
1 cuil. à soupe de persil haché
½ cuil. à café de thym
2 cuil. à café de farine tout usage
⅞ de tasse/200 ml de vin blanc sec ou de cidre sec
sel et poivre
bouquets de persil, pour garnir

3 OU 4 PERSONNES

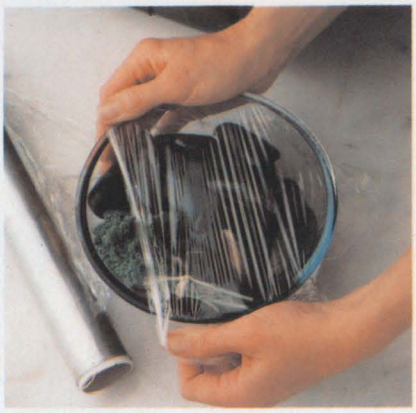
1 Jetez les moules dont la coquille ouverte ne se referme pas immédiatement si vous la tapotez du bout des doigts. Enlevez les algues et nettoyez bien les moules (voir ci-dessous).
2 Versez le beurre, l'oignon ou les échalotes, l'ail, le persil et le thym dans un grand bol. Faites chauffer 1 min à MAX.
3 Ajoutez la farine, le vin ou le cidre, salez et poivrez au goût. Mélangez bien le tout et faites cuire 2 min à MAX. en remuant 2 fois.
4 Ajoutez la moitié des moules et mélangez bien; couvrez d'une pellicule plastique et faites cuire 5 min à MAX. en remuant 1 fois.
5 Retirez les moules à l'aide d'une écumoire et déposez-les dans un plat de service chaud. Jetez les moules dont la coquille est encore fermée après la cuisson.
6 Versez le reste des moules dans le liquide de cuisson et mélangez bien le tout; couvrez d'une pellicule plastique et faites cuire 4 ½ min à MAX. en remuant 1 fois. Jetez les moules dont la coquille n'est pas ouverte.
7 Transvidez-les dans le plat de service, versez dessus le liquide de cuisson. Garnissez de persil et servez immédiatement.

Préparation des moules

Vérifiez *bien la fraîcheur des moules en les tapotant légèrement : les coquilles ouvertes doivent se refermer immédiatement. Enlevez les petites algues.*

À l'aide *d'une petite brosse, nettoyez bien les moules en les frottant sous l'eau froide courante. Grattez bien les coquilles avec un petit couteau, puis rincez-les à fond.*

Égouttez *les moules et divisez-les en parts de 1 ½ lb/700 g. Mettez une part dans un grand bol et ajoutez ⅜ de tasse/75 ml d'eau, de vin blanc ou de cidre, un bouquet garni, du sel et du poivre au goût.*



Couvrez *d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire 5 min à MAX. en remuant 1 fois à mi-cuisson.*

Une fois *la cuisson terminée, les coquilles doivent être ouvertes. Jetez celles qui ne le sont pas. Transvidez les moules dans un plat de service et réservez le liquide de cuisson.*

DAVE KING

Faites cuire *le reste des moules dans le liquide de cuisson, 1 ½ lb/700 g à la fois, 4 ½ min à MAX. en remuant 1 fois. Retirez un côté de la coquille au moment de servir, si désiré.*

Comment décortiquer les crevettes cuites

Tenez *fermement la crevette entre les doigts et retirez la tête en la tordant.*

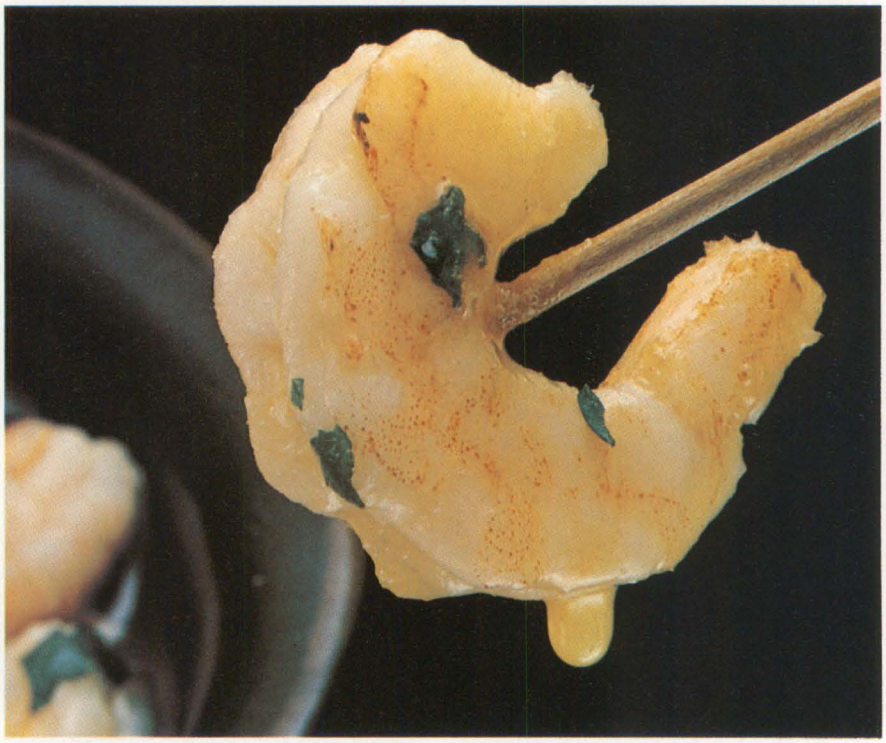
Avec les pouces, *écartez délicatement les pattes de la crevette.*

Tenez *fermement la queue et retirez d'un seul coup la carapace de la crevette.*

Notes sur la congélation

Faites cuire ou congeler les crevettes fraîches le jour même.

- *Versez 1 lb/450 g de crevettes non décortiquées dans un grand plat peu profond, ajoutez 2 ½ tasses/600 ml d'eau, 1 feuille de laurier et 1 cuil. à soupe de vinaigre. Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire de 6 à 8 min à MAX. en remuant 1 fois. Laissez reposer, à couvert, 3 min. Pour 2 lb/1 kg de crevettes, ajoutez 2 min au temps de cuisson et remuez 2 fois.*
- *Égouttez bien et réfrigérez immédiatement. Enlevez les têtes, mais ne décortiquez pas. Congelez 1 mois au maximum.*
- *Faites décongeler 1 lb/450 g de crevettes cuites, 7 ou 8 min à DÉCONGÉLATION en remuant 2 fois.*



Crevettes au beurre à l'ail

4½ min

Temps d'attente : 1 ou 1 ½ min

Remplacez les crevettes fraîches par des crevettes décortiquées surgelées; suivez la recette, mais faites cuire 6 min.

2 oz/50 g de beurre
½ cuil. à café de poudre d'ail
1 cuil. à soupe de persil frais haché ou 2 cuil. à café de persil séché
1 lb/450 g de crevettes cuites décortiquées

4 PERSONNES

Préparation des crevettes au beurre à l'ail

Faites fondre *le beurre dans un bol couvert de 30 à 60 s à MAX. Ajoutez la poudre d'ail et le persil. Déposez les crevettes dans un grand plat peu profond.*

Versez *le beurre sur les crevettes, couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire 4 min à MAX. en remuant 3 fois pendant la cuisson. Laissez reposer 1 ou 1 ½ min.*

Crevettes aux fines herbes

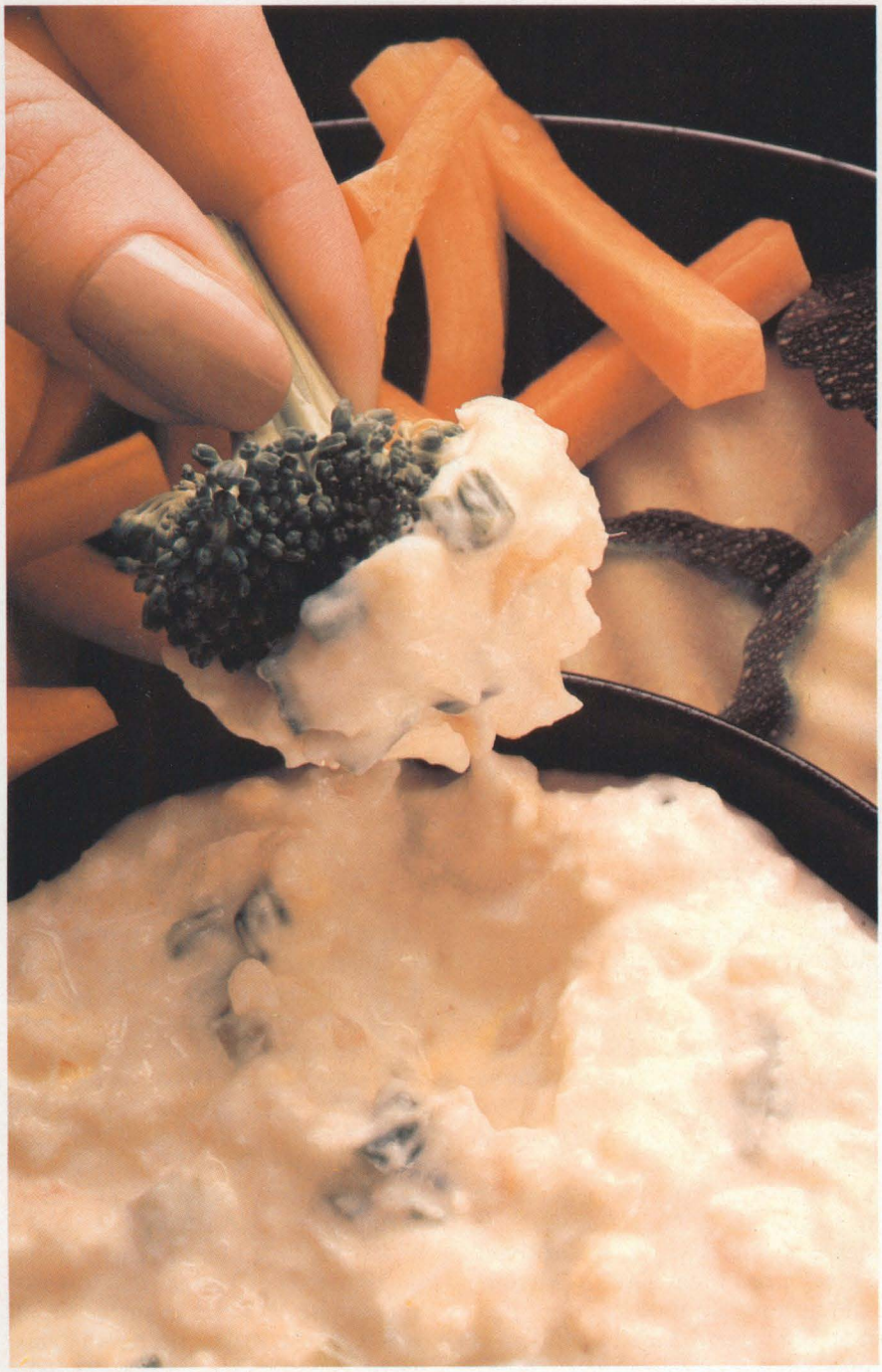
4 min

Temps d'attente : 3 à 5 min

1 lb/450 g de crevettes cuites décortiquées ou 1 lb/450 g de crevettes décortiquées surgelées, décongelées et bien égouttées
3 cuil. à soupe de vin blanc sec
1 gousse d'ail écrasée
1 cuil. à café de persil frais haché
sel et poivre
1 pincée d'estragon
1 cuil. à café de poivron rouge finement haché
1 petite feuille de laurier

5 PERSONNES

1 Mettez tous les ingrédients de la recette dans un grand bol et mélangez bien le tout.
2 Couvrez et faites cuire 4 min à MAX. en remuant 1 fois.
3 Laissez reposer à couvert de 3 à 5 min, puis servez aussitôt. Ou faites refroidir et apprêtez en salade.



Trempette aux crevettes

1½ min

Temps d'attente : aucun

3 échalotes hachées
1 branche de céleri hachée
1 cuil. à soupe de beurre
7 oz/200 g de crevettes cuites décortiquées et hachées
2 oeufs durs hachés (facultatif)
1 cuil. à café de moutarde préparée
1 pincée de poivre de Cayenne
8 oz/225 g de fromage cottage
½ tasse/125 ml de lait

8 PERSONNES

1 Faites fondre le beurre avec les échalotes et le céleri pendant 1 ½ min à MAX. en remuant 1 fois.
2 Incorporez les crevettes, les oeufs, la moutarde et le poivre de Cayenne.
3 Mélangez bien le fromage cottage et le lait à l'aide d'une cuiller en bois ou passez au mélangeur. Incorporez au mélange de crevettes. Servez cette trempette légèrement froide.

À gauche : *Trempette aux crevettes*

DAVE KING

Moules à la provençale

29½ min

Temps d'attente : 10 min

3 ¼ lb/1,5 kg de moules
1 lb/450 g de bacon non fumé, la couenne enlevée, coupé en bandes
⅜ de tasse/75 ml de cidre sec
4 cuil. à soupe de persil haché
4 cuil. à soupe de parmesan râpé

SAUCE TOMATE

1 cuil. à soupe d'huile d'olive
2 petits oignons hachés finement
1 gousse d'ail écrasée
4 grosses tomates pelées et coupées en morceaux
1 feuille de laurier
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Jetez les moules dont la coquille ouverte ne se referme pas immédiatement si vous la tapotez du bout des doigts. Enlevez les petites algues, puis nettoyez les coquilles à fond. Égouttez bien.

2 Préparez la sauce tomate : versez l'huile, les oignons, l'ail, les tomates, la feuille de laurier et les assaisonnements dans un bol. Couvrez et faites cuire 6 min à MAX. en remuant 2 fois. Réservez.

3 Disposez le bacon sur 3 feuilles de papier absorbant et couvrez de plusieurs feuilles de papier absorbant. Faites cuire 12 min à MAX. en tournant le tout de moitié 1 fois pendant la cuisson. Laissez reposer et faites cuire les moules entre-temps.

4 Versez le cidre et la moitié des moules dans un grand bol, couvrez d'une pellicule plastique et faites cuire 5 min à MAX. en remuant 1 fois.

5 Transvidez les moules dans un plat de service à l'aide d'une écumoire. Jetez celles dont la coquille n'est pas ouverte.

6 Versez le reste des moules dans le liquide de cuisson, couvrez et faites cuire 4 ½ min à MAX. en remuant 1 fois. Jetez les moules dont la coquille n'est pas ouverte.

7 Transvidez dans le plat de service, ajoutez le bacon, le persil et le parmesan.

8 Retirez la feuille de laurier de la sauce tomate et versez sur les moules. Couvrez et faites chauffer 2 min à MAX. Garnissez de persil frais haché.

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

CONSEILS DU CHEF

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance :
voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

INDEX

Vous trouverez à la fin de chaque volume un index provisoire des fascicules précédents. Le dernier numéro de Micro-ondes comportera l'index complet de la collection.

IMPORTANT

Dans votre four micro-ondes :
- Évitez les ustensiles, les plats et les attaches en métal, les sacs doublés de papier aluminium. Évitez aussi les plats à décorations en métal et les thermomètres conventionnels à viande ou à bonbons.
- Ne faites pas frire les aliments en friture profonde, ou cuire des oeufs à la coque.
- N'asséchez pas des linges mouillés ou du papier.
- Ne touchez pas au système de verrouillage de la porte et n'utilisez pas un four défectueux.

Suivez toujours les instructions du fabricant.
Les recettes :
Il est essentiel de suivre attentivement les étapes et les diverses instructions des recettes. Pour vous assurer de leur succès, conformez-vous aux quantités données et aux temps de cuisson et d'attente requis (par exemple, si vous réduisez les quantités, il faut réduire le temps de cuisson en conséquence). Nous ne pouvons accepter la responsabilité de recettes manquées, si vous n'avez pas bien suivi les indications des recettes ainsi que les instructions du fabricant.

CUISSON ET ATTENTE

Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.
Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.,* ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
10 s	13 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

INDEX - FASCICULE 17

Appareil à crêpes 464
Crêpes matador 467
Fruits de mer
- Crevettes au beurre à l'ail 470
- Crevettes aux fines herbes 471
- Moules à la provençale 472
- Moules marinière 469
- Riz à l'aiglefin et aux crevettes 462
- Trempette aux crevettes 471

Desserts
- Crème brûlée aux cassis 450
- Crêpes aux fraises 465
- Crêpes de blé entier 465
- Délice d'été au yogourt et à la guimauve 446
- Gâteau au citron et à l'ananas 448
- Marmelade de groseilles à la crème 449
- Marmelades de fruits 449
- Mousse à la mangue 447
- Pamplemousses garnis 459
- Parfait à l'orange et au chocolat 450
- Pouding aux fruits de saison 446
- Salade de fruits chaude 458
- Salade de fruits secs 463

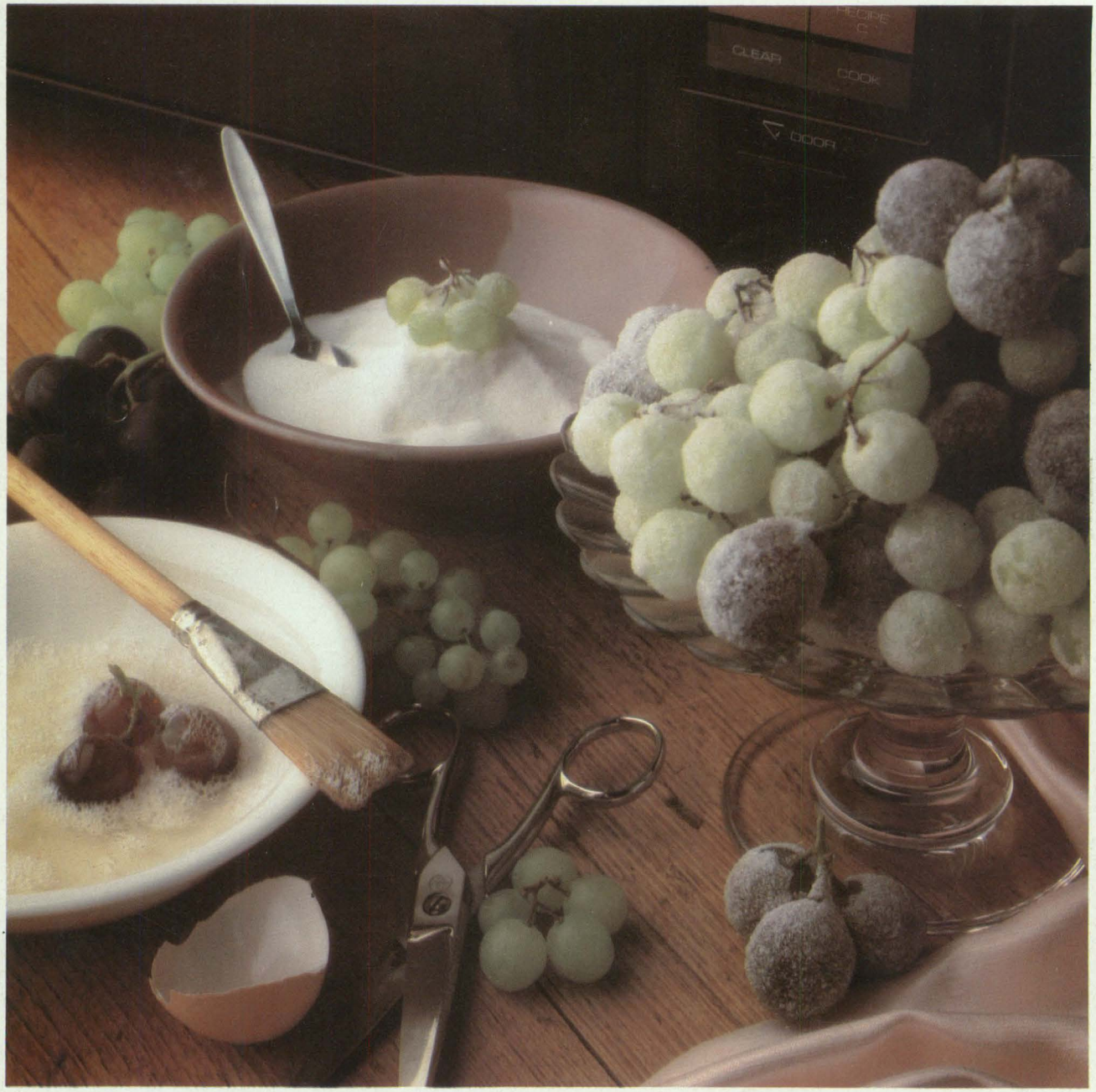
Légumes
- Champignons au bacon et à l'avocat 463
- Courgettes aux tomates et au fromage 457
- Pommes de terre farcies à l'italienne 458
- Tomates farcies aux oeufs 463

Poulet
- Casserole de poulet aux légumes 453
- Crêpes au poulet 466
- Fricassée de poulet 455
- Pilaf éclair 454
- Poulet à la hongroise 454
- Poulet à l'italienne 453
- Poulet en casserole - recette de base 452

Rognons épicés 461

MICRO secrets

Les raisins glacés

De beaux raisins glacés, si rafraîchissants, couronneront un bon repas d'été. Contrairement à la méthode usuelle, leur préparation aux micro-ondes ne requiert que 3 minutes !

Choisissez des fruits parfaits, sans fentes ni taches. Fouettez légèrement 1 blanc d'oeuf et trempez-y 2 ou 3 raisins à la fois. Égouttez et enrobez-les complètement de sucre. Enlevez le sucre collé aux petites tiges. Disposez 10 raisins, 5 de chaque côté, sur une feuille de papier ciré et déposez-les dans le four. Réglez à DÉCONGÉLATION et faites chauffer 3 min en tournant les raisins après 1 ½ min.